

# CARNE DE CERDO en SU JUGO NATURAL, EN LATA

para emplearse en los Programas de  
Distribución de Alimentos Básicos del USDA  
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

## Descripción del producto

- La **carne de cerdo** viene **completamente cocida** en su propio jugo y está lista para el consumo.

## Presentación

La lata de 29 onzas contiene unas tres tazas de carne de cerdo cortada.

## Conservación

- Almacene** las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde la carne de cerdo que sobre en un recipiente bien tapado y refrigérela. Úsela en 2 ó 3 días.

## Usos y sugerencias

- Para eliminar la grasa que haya ascendido a la superficie, abra la lata y con una cuchara retire la grasa con cuidado. Deseche la grasa. Para que sea más fácil eliminar la grasa, se recomienda refrigerar la lata antes de abrirla.
- Para añadir más sabor a la carne, pero sin añadir grasa, agréguele especias, pimientos, cebollas, ajo y tomates.

## Ideas para platillos

- Prepare un bocadillo estilo pizza entre comidas colocando salsa de tomate, queso y carne de cerdo en cubos sobre la mitad de un panecillo inglés. Lleve al



Departamento de Agricultura de EE.UU.

horno hasta que se haya derretido el queso.

- Emplee la carne de cerdo cortada en ensaladas, sopas, guisos, emparedados, asados, salsa de espagueti, salteados de verduras o platillos al horno.

## Información de nutrición

- La **carne de cerdo** proporciona proteína, tiamina, niacina y cinc, así como otras vitaminas y minerales.
- 2 a 3 onzas de carne de cerdo equivalen a una porción del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLES SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición		
Porción ¼ taza (55 g) de carne de cerdo en lata		
<b>Cantidad por porción</b>		
<b>Calorías</b>	120	Cal. de grasa 70
<b>% Valor diario*</b>		
<b>Grasa total</b>	8.0 g	<b>12%</b>
Grasa saturada	3.0 g	<b>15%</b>
<b>Colesterol</b>	30 mg	<b>10%</b>
<b>Sodio</b>	150 mg	<b>6%</b>
<b>Carbohidratos totales</b>		<b>0%</b>
0 g		
Fibra dietética	0 g	<b>0%</b>
<b>Proteína</b>	9 g	
Vitamina A	<2%	Vitamina C <2%
Calcio	<2%	Hierro 2%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.		

## Emparedado de barbacoa de cerdo en 10 minutos

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 cebolla grande picada
- 2 tazas de carne de cerdo en lata
- ¾ taza de salsa de barbacoa preparada
- 5 panes para hamburguesa

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego lento.
2. Añada la cebolla y cocínela hasta que esté blanda, unos 5 minutos.
3. Incorpore el cerdo y la salsa de barbacoa y cocine hasta que todo esté bien caliente, unos 5 minutos.
4. Con una cuchara, coloque el preparado de barbacoa sobre la mitad inferior de un pan para hamburguesa.

**Rinde unas 5 porciones de ½ taza cada una**

### Información de nutrición para cada porción de emparedado de barbacoa de cerdo en 10 minutos:

Calorías	331	Colesterol	35 mg	Azúcar	17 g	Calcio	64 mg
Calorías de grasa	85	Sodio	862 mg	Proteína	19 g	Hierro	2.0 mg
Grasa total	9.5 g	Carbohidratos totales	40 g	Vitamina A	11 RE		
Grasa saturada	2.8 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	2 mg		

## Fideos con cerdo en salsa de pimientos verdes

- 1 cda. de aceite vegetal
- 1 pimiento verde, sin semillas y troceado
- 1 cebolla grande troceada
- 2 tazas de carne de cerdo en lata
- 1 frasco (entre 25 y 29 onzas) de salsa de espagueti
- 9 onzas de espagueti (u otro tipo de fideo) cocido, o arroz cocido caliente

1. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego lento.
2. Añada los pimientos verdes y la cebolla; cocine hasta que estén blandos, unos 5 minutos.
3. Agregue el cerdo y la salsa de espagueti a las verduras cocidas. Baje la temperatura y cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que todo esté bien caliente, unos 5 minutos.
4. Sirva sobre espagueti, otro tipo de fideo o arroz cocido caliente.

**Rinde 6 porciones (¾ taza de salsa más 1 taza de espagueti)**

### Información de nutrición para cada porción de fideos con cerdo en salsa de pimientos verdes:

Calorías	474	Colesterol	34 mg	Azúcar	20 g	Calcio	65 mg
Calorías de grasa	121	Sodio	944 mg	Proteína	22 g	Hierro	4.0 mg
Grasa total	13.5 g	Carbohidratos totales	66 g	Vitamina A	238 RE		
Grasa saturada	4.0 g	Fibra dietética	5 g	Vitamina C	33 mg		

## Burritos de cerdo para el desayuno

- 1½ cdtas. de aceite vegetal
- ½ pimiento verde, sin semillas y finamente picado
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 taza de carne de cerdo en lata
- 8 tortillas mexicanas de harina para burritos, calientes
- ½ taza de mezcla de huevo deshidratada con ½ taza de agua (2 huevos)
- 1 taza de salsa mexicana

1. En un sartén, caliente el aceite a fuego lento.
2. Añada los pimientos verdes y la cebolla; cocine hasta que estén blandos, unos 5 minutos.
3. Agregue el cerdo a las verduras cocidas y cocine hasta que todo esté bien caliente, unos 5 minutos. Retire del fuego y aparte.
4. Caliente el mismo sartén sobre fuego lento.
5. Añada los huevos batidos y cocine hasta que estén revueltos, entre 2 y 3 minutos.
6. Coloque ⅓ taza del preparado de cerdo en una tortilla caliente; encima coloque ¼ taza de huevos revueltos y 2 cucharadas de salsa. Enrolle la tortilla al estilo de un burrito.

**Rinde 8 porciones**

### Información de nutrición para cada porción de burrito de cerdo para el desayuno:

Calorías	214	Colesterol	62 mg	Azúcar	3 g	Calcio	86 mg
Calorías de grasa	72	Sodio	569 mg	Proteína	12 g	Hierro	2.3 mg
Grasa total	8.0 g	Carbohidratos totales	24 g	Vitamina A	32 RE		
Grasa saturada	2.0 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	14 mg		

**Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.**

**Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición**

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14<sup>th</sup> & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.